

# Aktiviteter till konferensen



Vår rekommendation är att kombinera era möten med en aktivitet.

Det stärker känslan av tillhörighet och sätter igång tankarna. På Steningevik finns allt från kompetensutvecklande övningar till både avslappnande och fartfyllda fysiska utmaningar och lekar. Det är ni som väljer. Vad sägs om alla möjliga typer av vattensporter eller lädbilsbygge för landkrabborna?

AKTIVITET	UTOM-HUS	INOM-HUS	INDIVI-DUELLT	SAMAR-BETEN	LUGNT	FART-FYLLT	VATTEN	LEK-FULLT	TÄVLING	ANTAL	TID
Bumperball	✓		✓	✓		✓		✓	✓	6-40	1,5 tim
Vinprovning		✓			✓					1-25	1-1,5 tim
420 Sekunder	✓			✓		✓		✓	✓	6-360	1,5 tim
Segway	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	1-100	1-1,5 tim
iTeamriddle	✓			✓				✓	✓	6 & uppåt	1,5 tim
Garden Party	✓		✓	✓				✓	✓	10-120	1-2 tim
Flottbygge	✓			✓			✓	✓	✓	8-150	1,5 tim
Lådbilsbygge	✓			✓		✓		✓	✓	8-150	1,5 tim
Stridsbåt	✓					✓	✓			1-24	1-3 tim
RIB Båt	✓					✓	✓			8-14	1-2 tim
Sinnenas Promenad		✓	✓	✓	✓				✓	2-50	1 tim
Spa Lounge		✓			✓		✓			1-50	från 1 tim
Vedeldade kar	✓				✓		✓			2-15	1-2 tim
Vernissagemålning	✓	✓		✓	✓			✓	✓	1-100	1-1,5 tim
Reklamfilmen	✓	✓		✓				✓	✓	10-100	2,5 tim
Yoga & Mindfulness	✓	✓	✓		✓					1-100	1-2 tim
Laser-lerduveskytte	✓		✓					✓	✓	1-100	1-2 tim
Checkpoint 59	✓			✓		✓		✓	✓	6-100	1,5 tim
Mästarnas Mästare	✓		✓	✓		✓		✓	✓	6-200	2 tim
Kajakpaddling	✓		✓	✓	✓		✓			6-40	1-3 tim
Nerver av Stål	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	6-80	1 tim
Musikfrågesport		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	1-100	1-1,5 tim
The Challenge	✓			✓				✓	✓	12-500	1,5 tim
Golf	✓			✓	✓			✓	✓	2-20	2 tim
Stridsflyg		✓	✓			✓		✓	✓	2-20	1-2 tim
Hemliga Lådan		✓		✓				✓	✓	8-250	1-2 tim



## Bumperball

Galet, underhållande, spännande och vansinnigt roligt är några vanliga återkopplingar vi får när vi gör denna aktivitet! Utförandet och reglerna är enkla. Deltagarna ska spela fotboll med stora genomskinliga plastbollar som täcker huvudet och överkroppen. Tack vare plastbollarna som täcker överkroppen känns det inte när man tacklas eller ramlar. Vi delar upp deltagarna i lag och gör en rolig fotbollsturnering på traditionellt vis där flest mål vinner pokalen.

### TID

Pågår under  
1-1,5 timme

### DELTAGARE

6-40  
personer

### PRIS

Kontakta oss  
för prisuppgift

## Vinprovning

Låt någon av våra duktiga sommelierer lära er lite mer om vinets värld.

Fascineras av mångfalden och hur mycket det finns att lära sig om vin.

Vi anpassar oss efter era grundkunskaper och tar er med på en resa med smaker, dofter och intryck. Vi kan ge förslag på olika teman, vita viner, röda viner, mousserande, druvspecifika.... möjligheterna är nästan oändliga.

Vi ordnar även provningar med choklad, ost, öl och andra drycker.

### TID

1-1,5  
timme

### DELTAGARE

Max antal  
25 personer

### PRIS

Kontakta oss  
för prisuppgift



## 420 Sekunder

Här har vi skapat en fartfylld teambuildingtävling som bygger på att man i lag möter varandra parallellt vid 5 stationer. Under tidspress måste deltagarna jobba tillsammans för att lyckas. Sedan avslutas allt med att alla deltagarna möts i en rafflande final. Deltagarna kommer att få nyttja hela sitt förråd av humor, intelligens och planering samt testa sina gränser, fast mer mentalt, än fysiskt.

Aktiviteten passar alla på företaget!

### TID

Pågår under  
420 sekunder :) )

### DELTAGARE

Obegränsat  
antal

### PRIS

Kontakta oss  
för prisuppgift





## Segway

Prova det som alla pratar om. En Segway känns som en förlängning av kroppen vilket gör det lätt att obekymrat och obehindrat kunna köra kontrollerat i farter upp till 20km/h. Välj mellan Segway Teknikbana och Segwayskytte. I Segway Teknikbana får ni lära er svänga, köra baklänges och genom trånga passager och avsluta med att utmana kollegorna i en rafflande stafett. I Segwayskytte får varje person köra en slinga innan de kommer in på skjutvallen där fem skott skall skjutas med specialgjorda elektroniska gevär.

TID	DELTAGARE	PRIS
1-1,5 timme	1-100 personer	Kontakta oss för prisuppgift

## iTeamriddle

iTeamriddle är en fräsch och spännande teambuildingaktivitet där ny teknik möter beprövat upplägg. Ett 50-tal uppgifter skall lösas med hjälp av iPads. Roliga övningar, kluriga frågor, interaktiva fotouppdrag samt konstruktionsuppgifter matas på i en aldrig sinande ström. När tävlingen är slut drar vi alla roliga anekdoter, visar de bilder som togs under aktiviteten och delar ut en gyllene pokal till vinnarna! Aktiviteten görs lika bra inomhus vid dåligt väder!

TID	DELTAGARE	PRIS
Pågår under 1,5 timme	Från 6 till obegränsat antal	Kontakta oss för prisuppgift



## Garden Party

Skräddarsy din egen flerkamp, välj bland många gamla traditionella Engelska garden party-spel och några av våra personliga favoriter. Tankarna går till engelska vitklädda gentleman i en grön böljande park och damer med parasoll mot solen och champagneglas i handen. Lagvis möts ni i ett flertal kluriga och annorlunda övningar. Ni kan välja mellan följande grenar:

**Jumbo Jenga** - Populära spelet i jätteformat

**Jumbo Fyra i rad** - Strategi och tålmod

**Cornboard** - Kasta minisäckar i ett hål

**Quiots** - Kasta ringar runt en pinnar

**Laserpistolskytte** - Vem är stadigast på handen?

**Golf Ladder** - Bollar som kastas mot stegpinnar

**Garden Darts** - Stora pilar ska kastas mot ett målområde på marken

**Jumbo Memory** - Minnestest i jätteformat



TID	DELTAGARE	PRIS
1-2 timmar	10-120 personer	Kontakta oss för prisuppgift



## Flottbygge

En riktigt rolig aktivitet med massor av skratt och eventuellt bad. Flottbygge är lämpligt för grupper som söker både tävlingsmoment och vill förbättra samarbetet inom gruppen under kreativa former. Gruppen delas in i lag om 4-6 personer. Med hjälp av flyttunnor, rep och virke skall varje lag designa och konstruera varsin flotte. Allt avslutas med ett tävlingsrace där alla flottor och deras besättningsmän ställs på prov.

TID

1,5-2  
timmar

DELTAGARE

8-150  
personer

PRIS

Kontakta oss  
för prisuppgift

## Lådbilsbygge

I lag bygger ni lådbilar som sedan ska fungera att köras med. Lådbilsbygge är lämpligt för grupper som söker både tävlingsmoment och vill förbättra samarbetet inom gruppen under kreativa former. Gruppen delas in i lag om 4-6 personer. Aktiviteten avslutas med en tävling, även pris för snyggast design kommer att delas ut.

TID

1,5-2  
timmar

DELTAGARE

8-150  
personer

PRIS

Kontakta oss  
för prisuppgift



## Stridsbåt

Upplev Mälaren från en riktig båt! En prototyp till Stridsbåt 90 med hög effekt och låg vikt i kombination med vattenjet ger stridsbåten en manöverförmåga och prestanda utöver det vanliga. Ni erbjuds en snabb, säker och fartfylld tur. Välj mellan att sitta inne i en varm kabin eller ute på däck. Det finns självklart flytvästar, varma jackor och fleeceplådar till alla.

TID

1-1,5  
timme

DELTAGARE

1-24  
personer

PRIS

Kontakta oss  
för prisuppgift



## RIB Båt

Efter en dag med konferens kan det vara skönt att få lite frisk luft ute på sjön. Det går inte att komma ifrån den äventyrliga, pirrande känslan som infinner sig när man åker ribbåt. Erfarna förare tar er fram tryggt och säkert på sjön. En RIB bemästrar all typ av sjö, manöveregenskaper och kraften på motorerna inbjuder till en euforisk känsla ”som att flyga fram tätt ovanför vattenytan”.

TID	DELTAGARE	PRIS
Varierande tidsram	8-12 personer/båt	Kontakta oss för prisuppgift

## Sinnenas Promenad

En trevlig aktivitet att starta kvällen med. Vår restaurang dukar upp stationer i huvudbyggnaden där vi sätter smak- och doftsinnena på prov. Ni kan tävla i lag eller enskilt. Aktiviteten går att boka med start mellan 16:00-18:00.

TID	DELTAGARE	PRIS
1 timme	2-50 personer	295 kr/person Minimiavgift 2 500 kr



## Sinnenas Promenad Deluxe

En uppgraderad Sinnenas promenad där smak- och doftsinnena sätts på prov. Vår restaurang dukar upp stationer i huvudbyggnaden samt att våra kokar är med och presenterar smakprov av det goda som köket har att erbjuda. Ni kan tävla i lag eller enskilt. Aktiviteten går att boka med start mellan 16:00-18:00.

TID	DELTAGARE	PRIS
1 timme	2-50 personer	495 kr/person Minimiavgift 4 500 kr





## Spa Lounge

Ni kan exklusivt hyra vår Spa Lounge med härliga sittytor framför öppna spisen och med utsikt över Mälaren. Här finns inomhuspool och dam- och herrbastu. Spa Loungen rymmer upp till 50 personer.

Bokning innan kl 17.00 - 3000 kr/timme. (Öppet för alla 17.00-20.00)

Önskar ni hyra Spa Loungen för en kvällsaktivitet efter middagen 20.00-23.00 - 7000 kr/tillfälle.

Kontakta oss för förslag på passande dryck & tilltugg.

TID	DELTAGARE	PRIS
1 timme och uppåt	max 50 personer	från 3 000 kr /timme

## Vedeldade kar

Iklädda badrockar, tofflor och toppluvor "tassar" ni ner till de behagligt uppvärmda karen som ligger intill Mälarens strand. För att sätta guldkant på stunden finns möjlighet att köpa till öl/vin och charkbricka.

Vedeldade kar kan bokas fram till 19:30 samt måste bokas senast en dag innan.



TID	DELTAGARE	PRIS
1-2 timmar	2-15 personer	Från 4000 kr



## Vernissagemålning

Med en kreativ ledare skapar ni egna konstverk i grupp. Välj själva ert tema. Aktiviteten går utmärkt att genomföra utomhus. Tavlorna får ni så klart ta med hem och pryda kontoret med. Går att göra individuellt.

TID	DELTAGARE	PRIS
1-1,5 timme	1-100 personer	Kontakta oss för prisuppgift



## Reklamfilmen

Med surfplattor och rekvisita som hjälpmedel får ni själva skapa en kortfilm eller företagets nya reklamfilm. Ni delas in i grupper om 5-8 personer. Manus, rollbesättning och kameraarbetet sköts av gruppen. Ni får tillgång till kläder och rekvisita. När filminspelningen är avslutad återstår redigering och ljudsättning innan det är dags för premiärvisning. Ett bra sätt att lära känna sina kollegor. Garanterat minnesvärt.

TID	DELTAGARE	PRIS
2,5 timme	10-100 personer	Kontakta oss för prisuppgift



## Yoga & Mindfulness

Unna er en stunds välgörande avkoppling för kropp och själ. En instruktör tar er igenom grunderna och anpassar sig efter era grundkunskaper.

TID	DELTAGARE	PRIS
1-2 timmar	1-100 personer	Kontakta oss för prisuppgift



## Laser-lerduveskytte

Se vad medarbetarna går för, skyttet garanterar oanade tävlingsinstinkter. Laserlerduveskytte är den ultimata aktiviteten för grupper som vill tävla i skytte. Det är miljövänligt, ofarligt och kan utövas året runt, även i mörker. Upp till fem personer kan skjuta samtidigt och deras träffbild redovisas på en stor digital poängtavla. Vi använder modifierade hagelgevär som skjuter iväg en infraröd stråle mot plastduvan som skjuts iväg.



TID	DELTAGARE	PRIS
1-2 timmar	1-100 personer	Kontakta oss för prisuppgift



## Checkpoint 59

Varje lag delas upp i två enheter. Med hjälp av walkie-talkie och kartor ska de två olika enheterna dirigera varandra till kontroller för att hitta ledtrådar...

TID	DELTAGARE	PRIS
1-1,5 timme	6-100 personer	Kontakta oss för prisuppgift

## Mästarnas Mästare

I denna helt nya version av MM har vi skapat en mycket rolig och annorlunda tävling. 5 grenar ska genomföras och alla har olika syften, det är Koncentration, Focus, Psykisk uthållighet, Styrka och Självdisciplin. Tävlingen inleds med genomgång och peptalk innan allvaret sätter i gång. Allt avslutas med att vi räknar ihop resultaten och korar Mästarnas Mästare!



TID	DELTAGARE	PRIS
Pågår under 2 timmar	6-200 personer	Kontakta oss för prisuppgift



## Kajakpaddling

En kajaktur i Mälaren ger minnen för livet. Under våra guidade turer får du uppleva det vackra landskapet på nära håll. Vi tillhandahåller all nödvändig utrustning och går naturligtvis igenom paddelteknik och säkerhet. Våra erfarna instruktörer lägger upp rutten efter rådande väderlek, era önskemål och förutsättningar. Kanske tar vi med fikakorgen? Inga förkunskaper krävs.

TID	DELTAGARE	PRIS
1-3 timmar	6-40 personer	Kontakta oss för prisuppgift





## Nerver av Stål

En rolig och utmanande inomhustävling som alla kan vara med på. Deltagarna delas upp i lag och där man sedan möter de andra lagen i 12 stycken olika utmaningar. Varje lag väljer ut en lagkamrat per omgång som skall möta de övriga lagens utmanare. Efter varje utmaning så väljer man ut en ny lagmedlem, vilket gör att alla får göra minst 2 stycken utmaningar under denna hektiska timme. Något som kan vara mer än tillräckligt av nervspänning för de flesta! Övriga deltagare är publik och glada påhejare! Koncentration, smartness och fokusering är tre stycken mycket användbara egenskaper under denna nervkittlande aktivitet.

TID	DELTAGARE	PRIS
1 timme	6-80 personer	Kontakta oss för prisuppgift

## Musikfrågesport

Mycket omtyckt underhållning där ni får gnugga geniknölnarna, vässa pennan och bli kvällens vinnare.



MUSIKFRÅ

TID	DELTAGARE	PRIS
1-1,5 timme	2-100 personer	Kontakta oss för prisuppgift



## The Challenge

En lättsam och kul aktivitet. Den är energifylld och går ut på att lösa uppdrag med stor variation. Det kan vara allt från ett fotouppdrag till att ni får hitta något i er omgivning för att lösa nya utmaningar. Det finns fler uppdrag än ni kommer hinna med, så se till att välja de uppdrag som gynnar ert lags färdigheter mest. Ni delas in i lag som förses med en surfplatta som blir lagets verktyg. När startskottet ljuder är det dags att lägga upp en strategi för att fokusera på det ni tycker är kul och det ni tror er vara duktiga på. Det lag som oftast står som vinnare i slutändan har förstått sig på styrkan av samarbete, en vilja att vinna, kreativitet och oftast de som har kul med varandra.

TID	DELTAGARE	PRIS
1,5 timme	Aktiviteten kräver minst 12 personer	Kontakta oss för prisuppgift



## Golf

Prova på den ädla sporten Golf. Här får ni lära er grunderna i golfen som sedan avslutas med en egen golftävling där ni delas upp i 3-4 lag. Aktiviteten utförs på Arlandastad Golf, ca 10 minuters bilfärd från Steningevik. Klubbor och bollar ingår i arrangemanget.

Ni tar på er bra skor och kläder efter väder.

TID	DELTAGARE	PRIS
2 timmar (exklusive restid)	2-20 personer	Kontakta oss för prisuppgift

## Stridsflyg

En unik flygupplevelse i fullskaliga Viggen AJS 37-Motion-VR-Simulatorer.

Här får ni flyga på uppdrag tillsammans med piloter som flugit dessa för svenska flygvapnet. Aktiviteten utförs på Flygstridsskolan vid Arlanda flygplats ca 12 minuters bilfärd från Steningevik.

\*för fler än 20 personer behöver vi kolla upp tidsåtgång med Flygstridsskolan

TID	DELTAGARE	PRIS
2 timmar (exklusive restid)	2-20 personer	Kontakta oss för prisuppgift



## Hemliga Lådan

Hemliga Lådan är en lättisam och mycket rolig inomhus aktivitet. Deltagarna kommer bla att få utmana sina smaker och luktsinnen likväl som sin intelligens och kreativitet. Mycket skratt och galna upptåg utlovas under den timme som gruppen har på sig att för- söka lösa de problem och klurigheter som finns i den hemliga lådan. Ganska snart kommer man att inse att problemen är många och en del väldigt svåra. Hur kommer gruppen att ta sig an de svårigheter som uppstår? Prioritera, strukturera och dele- gera kanske är ett sätt, men räcker tiden till? Samarbeta är lösningen men vilket lag är effektivast!

Aktiviteten utförs inomhus

TID	DELTAGARE	PRIS
1,5 timme	8-250 personer	Kontakta oss för prisuppgift

